

## ワンポイントアドバイス!

### 脳卒中再発予防のための運動

脳卒中が起こる背景には、偏食、運動不足、喫煙、ストレス、不眠など好ましくない生活習慣があります。生活習慣を改善し、危険因子を減らすことが予防につながります。今回は「運動不足」改善方法をご紹介します。

#### 効果的な運動とは

脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気です。しなやかな血管をつくることが大切になります。

#### 有酸素運動

ややきつい運動(歩く・自転車をこぐ等)を30分以上行うことがお勧めです。

#### 筋トレ・ストレッチ

筋力アップや柔軟性により活動する力がつきます。



#### 自宅でできる簡単な体操

参考：理学療法ハンドブック シリーズ2 脳卒中  
厚生労働省 e-ヘルスネット 高血圧症を改善するための運動

#### ふとももあげ運動

膝を胸に近づけるように持ち上げます。



- 無理に伸ばしたり、反動をつけて行わないようにしましょう。
- 痛みがでたり、痛みが増すときは、速やかに中止しましょう。

#### かかとあげ運動

踵を上げてつま先で立ちます。

※ぐらつく場合は、壁や椅子を支えにしましょう。



「西リハ情報箱」では動画を公開しています。ぜひご活用ください。

記事ナンバー 6、20

